



Zwanger: van harte gefeliciteerd!

Je krijgt een intake om een beeld te krijgen van je gezondheid en gaan goed voor je zorgen de komende maanden! Omdat er veel op je af komt, zetten we even op een rij wat je de komende tijd kunt verwachten en wat je mag gaan regelen.

Mijn Vrumun

Je krijgt van ons een inlogcode waarmee je online je eigen verloskundig dossier (Vrumun) kunt inzien.

Voeding en vitamines

Kijk [hier](#) en op de website van het [Voedingscentrum](#) voor voedingsadviezen. Eet gezond/gevarieerd, dagelijks vers fruit en verse groente en drink 2 liter vocht per dag. Kijk [hier](#) voor de Calciumcheck.

Als aanvulling adviseren we je de volgende vitamines:

- [Foliumzuur](#) (ondersteunt de ontwikkeling van het zenuwstelsel bij je baby) 0,4 mg per dag, starten voor de zwangerschap/conceptie en doorgaan tot 10 weken.
- [Vitamine D](#): zorgt ervoor dat calcium (kalk) goed wordt opgenomen, nodig voor sterke botten bij je baby. Dagelijks 10 µg vanaf 10-12 weken.

Multivitaminenpreparaten voor zwangeren bevatten de juiste dosering.

Bloedonderzoek

In iedere zwangerschap vindt een standaard [bloedonderzoek](#) plaats. Je krijgt de volgende controle de uitslag. Wanneer er iets met je bloed aan de hand is, nemen we telefonisch contact op.

Termijnecho

Om zeker te zijn van je uitgerekende datum maken wij een [termijnecho](#) rond 10 weken.

Prenatale screening

Voorafgaand of net na de termijnecho krijg je een counselingsgesprek over [prenatale screening](#) op aangeboren afwijkingen: de NIPT, de combinatietest en de 20 weken echo (SEO).

De bloedafname voor de NIPT of combinatietest vindt plaats op een [priklocatie](#) van het JBZ (Zaltbommel of 's-Hertogenbosch). Nadere informatie volgt indien van toepassing.

De [SEO](#) vindt bij ons in de praktijk plaats, liefst tussen 18 en 19 weken.

Lees de folders ['Informatie over de screening op down-, edwards en patau'syndroom'](#) en ['Informatie over de 20 weken echo'](#) alvast goed door als voorbereiding op dit gesprek.

Centering Pregnancy

Gun jezelf tijd en aandacht voor jouw zwangerschap. Centering Pregnancy is een bewezen effectieve, prettige vorm van verloskundige zorg waarbij je tijdens 9 bijeenkomsten optrekt met een groep van 8 à 10 anderen die ongeveer net zo ver zwanger zijn als jij. Er is veel meer tijd voor contact en informatie dan bij de gewone controles op het spreekuur. Wij zijn enthousiast over dit concept en horen graag of je meedoet (geen extra kosten). Kijk op onze website onder Zwanger -> [Centering Pregnancy](#) voor info en data.

Hartjessprekuren en Pretecho

Iedere woensdagochtend tussen 10:00 en 11:00 uur kun je langskomen op de praktijk wanneer je verder dan 12 weken zwanger bent en het hartje even wilt horen. Maak wel even een afspraak in verband met corona maatregelen. Ook is het op dit moment niet mogelijk om een pretecho te laten maken. Check de website voor actuele [informatie](#) en [tarieven](#).

Bevallingsconsult en Mamaconsult

Je ontvangt na 28 weken een uitnodigingsmail om je aan te melden voor een [informatieavond](#) (op dit moment digitaal) over de bevalling. Wegens de maatregelen, vinden er geen groepsbijeenkomsten plaats in de praktijk en houden we voorlopig geen [Mamaconsult](#). We zijn bezig met een digitale variant. Wanneer we dit organiseren zullen we communiceren via social media, email en onze [website](#).

Borstvoedingscursus

Je kunt bij ons een cursus volgen om je voor te bereiden op het geven van borstvoeding aan je kindje. Check de data op de website (te vinden onder [Lactatiekunde](#)).

Babywerk

Zeker wanneer je je eerste kindje krijgt, adviseren we je voor te bereiden op het *samen* ouders zijn door de workshop 'Babywerk' te volgen, je ontvangt de flyer en kunt jezelf telefonisch aanmelden (06-36358866) of per email daphne@vbcoachingentraining.nl. AANRADER!!

Moeders voor Moeders

Van hormonen uit urine van zwangere vrouwen worden medicijnen gemaakt voor vrouwen die moeilijk zwanger worden. Neem voor info of aanmelden bij Moeders voor Moeders 0800-0228070 of mail info@moedersvoormoeders.nl

Huisarts

Wij melden je zwangerschap (met jouw toestemming) bij je huisarts door een beveiligd bericht via Zorgmail. Het is belangrijk dat de huisarts weet bij welke praktijk je zorg plaatsvindt, dat maakt de zorg en communicatie makkelijk en veilig wanneer er iets is met je gezondheid.

Patiëntenpas JBZ/ziekenhuis

Laat deze vast maken in het [JBZ](#) in Den Bosch of polikliniek aan de Kerkstraat 2 in Zaltbommel. Als je kiest voor bevallen in Gorinchem of Tiel, zorg dat je daar een actuele patiëntenpas van hebt.

Multidisciplinair overleg

Jouw individuele zorgpad stemmen we vaak inhoudelijk af met de gynaecoloog. We zullen daarvoor soms je gegevens doorsturen en in sommige gevallen ga je, na de intake bij ons op de praktijk, een keer op consult in het ziekenhuis. Uiteraard bespreken we het met je als er voor jou andere zorg plaatsvindt dan de routine controles.

Kraamzorg

Meld je vóór 16 weken aan bij een kraambureau voor assistentie bij een [thuisbevalling of bij een poliklinische bevalling](#) in het ziekenhuis en zorg tijdens de kraamtijd aan jou en je baby. Op onze website vind je de [kraambureaus](#) waarmee wij een samenwerking hebben op een rij.

Erkenning

Het is handig de erkenning van het kindje vóór 24 weken vast te leggen bij de Gemeente/afdeling Burgerzaken wanneer je niet getrouwd bent. Hiervoor maak je een afspraak op het gemeentekantoor, neem beiden je ID mee. Kijk op www.rijksoverheid/erkenningkind.nl

Privacyverklaring

Om goede zorg te verlenen hebben wij veel gegevens (o.a. het nummer van je [ID](#)) van je nodig die opgeslagen worden in digitale systemen. Op onze [website](#) vind je info over de manier waarop wij volgens de wet AVG met je privacy omgaan. Middels het ondertekenen van de Privacyverklaring geef je ons hier toestemming voor, graag zo spoedig mogelijk ondertekend retour, dankjewel!

We wensen je alvast een heel goede zwangerschap!

[Team Verloskundig Centrum Bommelerwaard:](#)

Verloskundigen/echoscopiste: Karika van Hemert

Verloskundigen: Mariëtte Rodenburg, Lydia Gambier, Eline Dirken,
Sanne Jansen, Milou Trietsch (waarneemster)

Praktijkassistentes: Rebecca van der Zalm en Iris Demoed, (Tamara Brinkman, incidenteel)

Echoscopiste: Linda van Eijck

www.verloskundigcentrumbommelerwaard.nl



Verloskundig Centrum Bommelerwaard